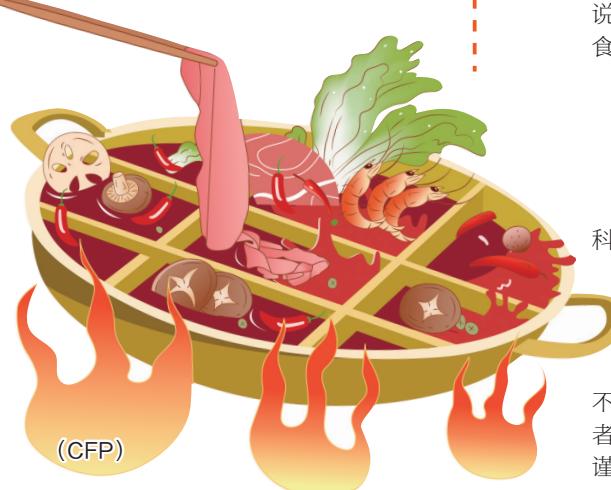


吃火锅泡温泉 反向避暑为“养生”?

医生提醒要注意身体是否发出不适信号

近日，高温酷暑难耐，却有“热潮”悄然兴起——不少人顶着高温吃火锅、流着热汗泡温泉，还有人做艾灸让身体“热”起来。记者走访了解得知，部分人反向避暑，声称这么做是为了养生。然而，医生提醒，要注意避免过度追求“热”而忽视身体发出的不适信号。



22日晚，记者走进位于厦门仙岳路的三家火锅店，均是座无虚席。为什么夏天吃火锅的人这么多？住在江头附近的刘女士说：“夏天太热了，食欲不高，吃个火锅可以开开胃。”独自吃火锅的苏女士说，坐在空调房里办公太久，想吃点热的食物暖暖身体，养护肠胃。一家酸汤牛肉火锅店的店员说：“有一部分食客想要吃点温热食物养生。”

厦门大学附属中山医院中医科副主任温月贤提醒，每个人的体质不同，应根据自身情况调整养生方式。对于不易出汗的人群，泡温泉能促进排汗，有助于排出体内湿气和寒气，是不错的选择。但是，对于体质虚弱者或老年人，夏天本就易出汗，需谨慎行事，以免过度排汗导致身体

吃火锅泡温泉做艾灸 成为热门养生方式

夏季泡温泉的市民也增多了。23日，特意带好友到一家温泉度假村泡温泉的市民洪女士告诉记者：“我们觉得，泡泡温泉能去除湿气，比较养生。”门店相关负责人说：“夏季泡温泉的人确实多，还有亲子家庭前来，上周末园区客流量达到2000多人次，酒店客房入住率也接近100%。”另外，在杏锦路的一家温泉酒店同样有不少人泡温泉，该温泉酒店负责

人说，最近每天下午和晚上的顾客有200多人次。

最近做艾灸的市民也显著增加，后滨路一家艾灸店的店长说，7月中旬以来店内陆续接待了100名前来艾灸的顾客，大约八成是年轻女性。顾客易女士说，最近喝冷饮太多了湿气很重，艾灸之后舒服多了，“定期艾灸、喝姜茶，已经是我和朋友的习惯了，每年夏天我都会和朋友一起这样养生”。

每个人体质不同 应自我调整养生方式

不适。

此外，夏日饮食也需谨慎。温月贤说，夏天不少市民喜欢喝一些冷饮，还喜欢待在空调房中，都容易导致脾胃虚寒。日常饮食之中，可以加入一些生姜，借助姜的温热之性祛除体内寒邪，温中健脾。像火锅等辛辣食物虽美味，但过量易致上火，加重体内湿热。在享受美

食的同时，要关注身体的反应，适时调整饮食结构，保持饮食均衡。

至于艾灸疗法，虽然具有温通经络、散寒除湿的功效，但在夏季使用时需格外注意选择适宜的部位与方法。温月贤建议市民前往正规中医医院或专业的养生馆，在专业人士指导下进行艾灸，以确保安全与效果。

(厦门网)

市民发现受伤小鸟 为保护动物噪鹛



保护动物噪鹛

早报讯（通讯员吴秋瑜 融媒体记者张素萍 实习生钱方圆 文/图）“你好，我捡到一只噪鹛，感觉它受伤了，你们能来救救它吗？”日前，泉州鲤城区自然资源局接到群众周先生的求助，立即派人赶到现场处置。

原来，周先生在鲤城区常泰街道中创嘉鸿产业园附近，意外发现一只小鸟，该鸟羽毛为黑灰色，并有白色斑点，但无法站立和飞行，疑似受伤。周先生通过手机拍照识别，发现这可能是国家“三有”（有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物）保护动物噪鹛，赶紧联系鲤城区自然资源局。

鲤城区自然资源局工作人员到场后，经检查确认，该小鸟确实为国家“三有”保护动物噪鹛，其爪子轻微受伤。为避免二次受伤，工作人

员用纸壳箱搭建临时“小窝”暂时安置，随后将其转移至东湖动物园进行专业救治。

东湖动物园工作人员对噪鹛的体表进行检查，未发现其有羽毛脱落、骨折等其他明显外伤，可能是天气炎热导致体力不支，无法正常飞行，待其恢复后将及时放飞大自然。

据了解，噪鹛又名栽秧雀，雄鸟通体乌黑泛幽蓝色金属光泽，身体下半部泛蓝绿色，虹膜血红色；雌鸟上体、翼和尾为深褐色，密布阵列状的白色星斑。

鲤城区自然资源局提醒，如果在路边发现野生动物，要避免与动物直接接触。一旦发现有受伤或者受困的野生动物，请及时联系辖区派出所或者林业部门，确保野生动物得到科学救助。

8万元现金落在共享单车 警方1小时内全数找回



民警帮曾先生找回8万元现金

市民从银行取出8万元现金要用来还债，却因一时疏忽将现金遗落在共享单车车篮里，再回来找时已经不见踪影。民警仅用不到1个小时就将现金全部追回。

7月19日晚上11时许，曾先生去银行取出8万元现金，随后把8万元现金装在一个编织袋里，里面还放了些纸皮和账簿。他在路边扫了一辆共享单车，将装有现金的编织袋放在车篮里，骑车又到了厦门吕岭路的交通银行继续取钱。

当曾先生从交通银行取完钱出来时突然想起，装着8万元现金的编织袋竟忘在车篮里了。再去寻找停在银行门口的共享单车时，车篮已经空了。

“钱没了，这可怎么办？”曾先生

吓得立刻报了警。嘉莲派出所民警刘天宏迅速赶到现场，通过综合研判，发现装有8万元的编织袋被一名陌生男子捡走。该男子一番查看，走出50多米后随手将编织袋扔在路边草丛中。

民警仔细搜索草丛后找到这个编织袋，袋子里的8万元现金分文不少。民警将现金和编织袋等物品还给曾先生时，距离曾先生报警还不到1个小时。

8万元现金失而复得，曾先生悬着的心终于放了下来，对民警的感激之情溢于言表，情急之下分出一沓现金要送给民警表示感谢。“不要不要，这是我们应该做的！”民警摆手拒绝，还叮嘱住在岛外的曾先生赶紧乘的士回家，注意保管好现金。

(厦门日报)